



Lettre aux entraîneurs n°25



L'échauffement septembre 2013

L'échauffement

Au bord des pistes on voit encore quelques entraîneurs s'énerver après des athlètes qui ne se sont pas échauffés correctement avant leur course. Parfois avec un petit footing entre copains on a l'impression d'être échauffé et prêts à en découdre, mais il faut bien reconnaître que l'acte de d'échauffement peut être beaucoup plus précis que cela. Il peut surtout influencer la performance bien plus qu'on ne le pense.



Pascal Briand : « Avant les JO de Vancouver j'avais une routine d'échauffement qui durait environ 40min...sur glace, il y avait vraiment une grosse culture de l'échauffement. En roller, au championnat du monde en 2001, j'avais aussi une très longue routine avant et après chaque 500m. Je m'échauffais/déroutais à pied et en vélo »

Thomas Boucher : « en sprint l'échauffement est capital, il permet d'éviter les blessures et se mobiliser à 100% avant la course. Les fondeurs et les sprinters ne s'échauffent pas de la même manière pendant un championnat du monde. »

L'échauffement: cardiaque 1^{ère} partie



Faire monter la température corporelle

L'échauffement commence généralement par un petit footing justement d'environ de 5 à 10min. On peut rester sur une allure tranquille qui permet de discuter avec ses équipiers. C'est un moment où l'on cherche juste à faire monter un peu la température jusqu'à ce que l'on commence simplement à transpirer. Le rythme cardiaque va être entre 110 et 130 pulsations selon les individus.

Durant cette phase, on fait le point sur ses sensations: « est ce que j'ai mal aux jambes ? Est-ce que j'ai des douleurs musculaires? Est-ce que je me sens tonique? Si on est en équipe, on échange ses informations avec ses équipiers pour voir si on est bien d'accord sur la tactique. On échange éventuellement des remarques sur les cas particuliers qui pourraient se produire en course...comment on passe le dernier relais avant de lancer le sprint? Comment on fait si ...? »

L'échauffement: de la coordination 1^{ère} partie



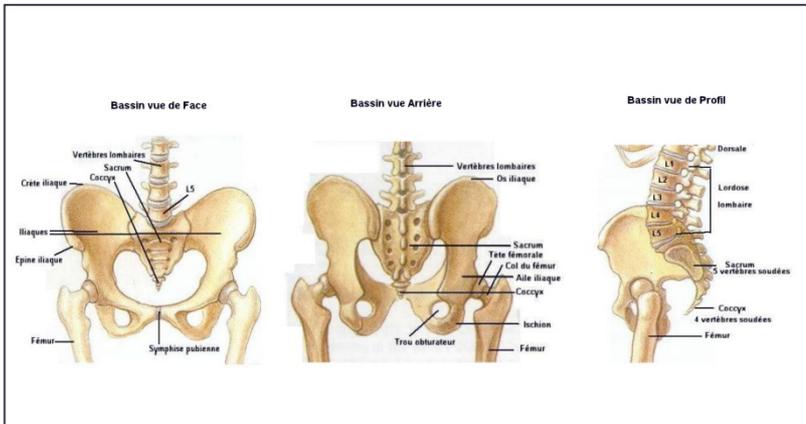
C'est la qualité 1^{ère} nécessaire en roller: la coordination permet la maîtrise de la technique.

Après ce petit footing, on va réaliser une série de mouvements généraux qui vont mobiliser toutes les articulations (mais surtout le bassin). L'objectif est de solliciter la coordination pour avoir de bons repères de son corps sur l'instant présent.

On va travailler sur une séquence de 30m de long en aller-retour:

- 2 passages de 30m, l'aller en montée de genoux, le retour en trottinant
- 2 passages de 30m, l'aller en talons-fesses, le retour en trottinant
- 2 passages de pas chassés orientés vers la gauche, le retour...
- 2 passages de pas chassés orientés vers la droite,....
- 2 passages de pas croisés orientés vers la gauche...
- 2 passages de pas croisés orientés vers la droite...

L'échauffement: articulaire (bassin en priorité)



Micha
Anatomie du Bassin
basos0.jpg

Préparer le bassin à avoir un mouvement fluide

Dans un 2^{ème} temps, on va s'assurer que le bassin dispose de suffisamment de mobilité pour réaliser sans peine le mouvement de patinage. Une importante partie de la technique s'articule au niveau du bassin pour la double poussée et la phase pendulaire (retour de jambe). Il faut donc que cette articulation soit particulièrement prête.

On peut commencer par une série de 10 mouvements où l'on lance une jambe vers l'avant et le haut en venant la toucher avec la main opposée. On peut réaliser un mouvement tout les 3 pas. Cette exercice permet d'étirer de façon dynamique les ischios et les fessiers. Il faut commencer tranquillement en respectant l'amplitude disponible sur le moment. Si on a les jambes un peu dures à cause de la course de la veille, on fait juste le mouvement sans se soucier si le voisin monte la jambe plus haut ou pas. On s'occupe de son propre cas.

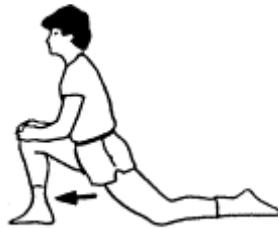
On réalise ensuite la même chose sur le côté. Ici, les muscles adducteurs seront sollicités en étirement alors que les muscles abducteurs seront en contraction concentrique.

L'échauffement: articulaire (bassin en priorité)

Ensuite, on vient se stabiliser en prenant appui sur un mur ou une barrière pour réaliser les 2 même mouvements que précédemment mais en restant statique avec le corps.

On réalise 10 mouvements avant-arrière avec la jambe en cherchant le relâchement musculaire. (puis l'autre jambe ^^). Ensuite, on fait les mouvements sur le côté.

Dans un 3^{ème} temps, on va réaliser une série de 10 fentes avant comme indiqué sur la photo ci après.



L'échauffement: la proprioception



La gestion de l'équilibre et la conscience de son corps dans l'espace est indispensable

La proprioception est souvent une partie que l'on oublie dans l'échauffement. La proprioception peut être définie comme la connaissance des parties du corps, de leur position et de leur mouvement dans l'espace, sans que l'individu ait besoin de les vérifier avec ses yeux.

Notre corps dispose de nombreux capteurs qui nous permettent de maîtriser nos mouvements. Ils vont nous aider à gérer notamment notre équilibre. En roller, cette gestion est permanente et l'on devra toujours s'ajuster à la situation.

Pour mobiliser et réveiller ces capteurs on peut proposer des exercices de proprioceptions. Généralement on peut utiliser un Swiss-Ball ou des bouées Waff. On peut aussi se mettre en opposition à 2 face à face: les pieds écartés de la même largeur que les épaules, en fléchissant un peu les jambes. On place ensuite des mains devant et on essaye de faire perdre l'équilibre à son binôme.

L'échauffement: la coordination (2^{ème} partie)



Un petit rappel de coordination avec un peu de vitesse...

A ce stade de l'échauffement, on doit sentir son corps se libérer un peu, il doit y avoir moins de contraintes au niveau du bassin et parfois la sensation de jambes lourdes peut même disparaître.

On va donc commencer à « tonifier » un peu l'ensemble. Les exercices un peu plus orientés sur de la vitesse-coordination seront donc nécessaires:

-Enchaînement de 10 mouvements en montée de genoux avant-côté-avant en alternant chaque jambe.

-Travail à l'échelle de coordination-vitesse... ici vous pouvez choisir 5 ou 6 exercices sur 2 passages. Il faut essayer de choisir des exercices qui sollicitent plusieurs aspects:

- le rythme (variation de vitesse)
 - La vitesse maximale
 - Les déplacements latéraux
 - Les changements d'appuis avant-arrière
-

L'échauffement: cardiaque spécifique (2^{ème} partie)

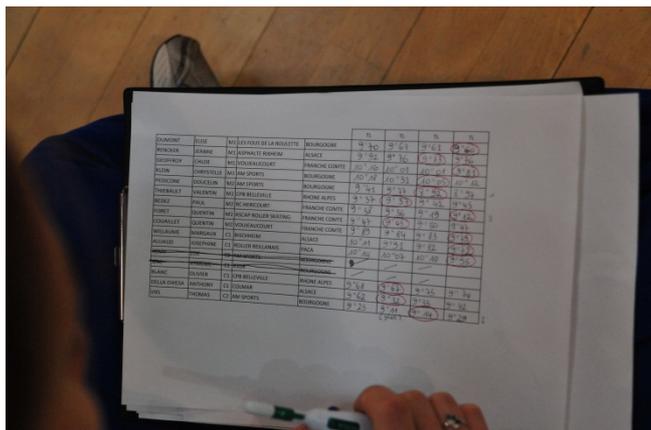


**Maintenant
l'échauffement se
spécialise pour les
sprinters et les
fondeurs...**

L'échauffement a débuté depuis environ 30min, on va donc mobiliser la filière énergétique dominante pour l'épreuve qui va venir. Pour simplifier on va s'occuper de 2 cas: un sprint et un fond:

-En sprint, il faudra avoir un bon départ on va donc faire un travail sur 10m 20m 30m 40m 30m 20m 10m départ arrêté à vitesse max. On le réalise seul en copiant la technique de départ si on est dans le cas d'un chrono et on le réalise en petit groupe avec un signal de départ dans le cas d'un 500m ou d'un 1000m. Le cœur va monter un peu en pulsations mais c'est surtout l'activité musculaire qui sera sollicitée. Entre chaque répétition on prend un repos suffisant: on peut avoir 1min de repos pour 10m de sprint (à pieds). Ainsi, entre chaque action le corps aura le temps de resynthétiser de l'ATP, molécule magique nécessaire au mouvement.

-En fond, il faut courir sur des actions qui vont ressembler aux situations de courses. Pour une course à point le rythme cardiaque sera important: on peut donc courir plusieurs fois 1min à un bon rythme (mais pas à fond) pour faire monter progressivement le cœur (1 fois) à environ 170-190 pulsations selon les individus. Sur une course à élimination, on peut refaire un footing basé sur 3 ou 4min à une allure plus constante 160-180 pulsations car cette course est moins violente au départ.



CLASSEMENT		NOM DE L'ÉQUIPE		CATEGORIE		TEMPS			
RANG	NOM	PREMIER	DEUXIEME	SEXE	AGE	1	2	3	4
1	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
2	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
3	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
4	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
5	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
6	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
7	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
8	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
9	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
10	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
11	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
12	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
13	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
14	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
15	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
16	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
17	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
18	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
19	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
20	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
21	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
22	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
23	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
24	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
25	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
26	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
27	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
28	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
29	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
30	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
31	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
32	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
33	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
34	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
35	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
36	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
37	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
38	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
39	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
40	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
41	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
42	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
43	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
44	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
45	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
46	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
47	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
48	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
49	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1
50	BRAND	BRAND ALBERT	BRAND ALBERT	M	35	1:01.1	1:01.1	1:01.1	1:01.1

Ensuite on chausse et on gagne...

Résumé :

L'échauffement est un art que nos amis colombiens maîtrisent très bien. Aux 3 pistes comme en championnat on voit souvent des groupes de colombiens s'échauffer avec une routine bien établie. Bien sûr, si on ne s'échauffe jamais à l'entraînement et qu'on essaye avant une course, il y aura une fatigue qui s'installe. Mais si régulièrement avant les entraînements, on s'habitue à quelques exercices d'échauffement alors on sera prêt avant la course et les performances seront certainement meilleures.

Un bon échauffement se prépare, se travaille. Chacun doit trouver sa propre routine avec les exercices qui lui conviennent. L'échauffement est un moment de préparation à la performance et aussi un moment de prévention de la blessure. Un échauffement bien fait vous rapproche de la victoire ... ou de vos objectifs



Pascal Briand
CTN Roller Sports